

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1001** din data: **14.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Laura	41 ani	F	1.65 m	81 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	100 g	
		Rosii cherry	50 g	
Luni	Gustare I	Zmeura	250 g	
Luni	Pranz	Paste fainoase fierte	150 g	
		Sos de rosii	150 g	
		Parmezan	20 g	
Luni	Gustare II	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Ton in suc propriu Rio Mare	100 g	
		OU fiert	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1001** din data: **14.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Laura	41 ani	F	1.65 m	81 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	20 g	
		Salam de casa	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Gustare I	Kefir 3,5% Napolact	330 g	
Marti	Pranz	Porumb fiert	150 g	
		Avocado	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Ciuperci sote	200 g	
		Carne slaba de vita	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1001** din data: **14.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Laura	41 ani	F	1.65 m	81 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	150 g	
Miercuri	Gustare I	Struguri	170 g	
Miercuri	Pranz	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Mozzarella light	100 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
		Masline negre	30 g	
Miercuri	Gustare II	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
Miercuri	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Cascaval	15 g	
		Rosii cherry	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1001** din data: **14.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Laura	41 ani	F	1.65 m	81 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt	15 g	
		Rosii cherry	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Joi	Gustare I	Gutui	250 g	
Joi	Pranz	Mancare de fasole verde	300 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	
Joi	Gustare II	Migdale	25 g	
Joi	Cina	Avocado	100 g	
		Ton conserva suc proriu Rio Mare	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1001** din data: **14.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Laura	41 ani	F	1.65 m	81 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette cu verdeata	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Castraveti	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Vineri	Gustare II	Kefir 3,5% Napolact	330 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1001** din data: **14.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Laura	41 ani	F	1.65 m	81 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	35 g	
Sambata	Gustare I	Afine	250 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Crap	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Kefir 3,5% Napolact	330 g	
Sambata	Cina	Ficatei de pui	100 g	
		Rosii	200 g	
		Cascaval	15 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1001** din data: **14.09.2020**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Popa Laura	41 ani	F	1.65 m	81 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Oua ochiuri	100 g	
		Paine integrala	30 g	
		Castraveti	100 g	
Duminica	Gustare I	Pere	250 g	
Duminica	Pranz	Piure de mazare	250 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	25 g	
Duminica	Cina	Pastrav afumat	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Masline negre	30 g	